

علم النفس



راشہور سٹیشن

راشہور سٹیشن 2/11 محمد نگر لاہور پاکستان



خوش جیسے سرشار شاہدِ مآب



صوفی پرتھی سنگھ

خوش حبیب سرفراز شاہد جاناچشر



خوش جیسے سرشار شاہد ماجا پشتر



یعنی سو سال تک جو ان تہذیب مت اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے عمر بھر تک پہنچنے کا راز

خوش جیب سے سرشار شاہد جانا پشور

پبلشرو ایڈیٹر

خالد اسحاق رائٹور

مصنف

صوفی پر تھی سنگھ

رابطہ

مکان نمبر 2، گلی نمبر 11، رائٹور مینشن، نزد جامعہ نعیمیہ، محمد نگر، گڑھی  
شاہوڈلا، ہوز پاکستان۔

فون نمبر



سن اشاعت

2012  
پبلشر

# فہرست مضامین

صفحہ نمبر	موضوع
-----------	-------

- 13 ابتدائی
- 15 تمہید
- 18 پہلی واقفیت
- 19 اعضائے نفس سے متعلق
- 23 دوسری واقفیت
- 24 نفس کا اصول باطنی
- تیسری واقفیت
- 28 سانس کس سے لینا چاہیے؟
- منہ سے یا ناک سے
- 31 چوتھی واقفیت
- 32 پورے سانس کا طریق حصول

35

پانچویں واقعیت

36

ہمارے ماں باپ: ہم پر ایسا ہوتا ہے ا

38

تہائی واقعیت

39

تین قسم کے ماں

39

مصلحتی سانس کی مشق:

40

مقوی سانس کی مشق:

41

خوش گلو سانس کی مشق:

43

ساتھ تو ہیں واقفیت

44

پانچ ترقی بخش ورزشیں

44

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا جیس دم:

45

دوسری ورزش اعضائے تنفس کی تحریک:

45

تیسری ورزش پسلیوں کو قوت دینا:

46

چوتھی ورزش - سیزن کو کشادہ کرنا:

47

پانچویں ورزش دوران خون کو متحرک کرنا:

48

خوش آنکھوں کی واقفیت

49

سات چھوٹی ورزشیں

49

پہلی ورزش



49	دوسری ورزش
50	تیسری ورزش
50	چھوتی ورزش
50	پانچویں ورزش
51	چھٹی ورزش
51	ساتویں ورزش
52	نویں واقفیت
53	حرکت اور نفس منظم
55	مشق
57	دسویں واقفیت
58	تقسیم پران
59	گیارہویں واقفیت
60	درد کو دور کرنا
61	بارہویں واقفیت
62	اپنا علاج
63	تیرہویں واقفیت
64	اور کا علاج

64

مشق:

66

چودھویں واقفیت

67

دور کا علاج

69

پندرھویں واقفیت

70

خیال کو منتقل کرنا

71

چند نکتے:

71

احتیاط:

73

مشق:

77

سولہویں واقفیت

78

نفس روحانی

80

مشق:

81

عام ہدایات:

خوش حبیب سرمد لاہور شاہ جہاں پبلشر

## پیش لفظ

رائٹور پبلشرز اور ادارہ راہنمائے عملیات کے تحت اب تک کی نادر کتب شائع ہو چکی ہیں، زیر نظر کتاب بھی طے موضوع اُن کتب میں شامل ہے جن پر تحریر کی شدت سے محسوس کی جا سکتی ہے۔ علم النفس کے اقوال کے علاوہ ہندو جوگیوں کے لیے خاص اہمیت کا حامل مانا جاتا ہے۔ صوفی پر تھی سنگھ کی یہ عمدہ کتب از سر نو اصلاح اور نئے زمانہ جدید کے تقاضوں کے مطابق آپ کے لیے پیش کی گئی ہے۔ کتاب ہر اہل علم اور اعلیٰ اصلاح املا کے اور کوئی اضافہ یا کمی کرنے کی سعی نہ کی گئی ہے۔ کتاب پڑھنے کے بعد اس کی اہمیت بھی آپ پر واضح ہوگی اور اس بات کا بھی اظہار از حد آپ پر ہوگا کہ اس کتاب کو کیوں از سر نو اشاعت کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ادارہ راہنمائے عملیات نے نئی کتب کے علاوہ دوسری زبانوں سے ترجمہ کر کے اور بعض قدیم و نایاب کتب کو آپ کے لیے دوبارہ سے شائع کیا ہے۔ علم النفس کے موضوع پر جو کتاب آپ کے ہاتھ ہے۔ انی نہ مانہ اس طرح کی دوسری کتاب دستیاب نہ ہے۔ مختصر کتاب ہونے کے باوجود علمی نوعیت اور مواد کے حساب سے اس کو ایک مستند اور جامع ترین اسباق پر مبنی کہا جاسکتا ہے۔ اس کتاب کو پڑھنے اور پھر سمجھنے کے بعد آپ کو یہ احساس بہر حال ہو گا کہ ماضی میں بھی اتنے کھلے دل اور دماغ کے لوگ تھے جو آنے والی نسلوں کے لیے علم کے بے بہا خزانے چھوڑ گئے ہیں۔ آپ کے پاس یا آپ کے حلقہ احباب میں اگر اس طرح کا کوئی علمی و فنی خزانہ دفن ہے تو ہمارے ساتھ مل کر اس کو تمام دنیا کے سامنے پیش کر کے اپنا نام روشن کرنے

کے ساتھ ساتھ علم کے خزانے میں اپنے طرف سے چند حروف ڈال کر جو خوشی حاصل ہوتی ہے، آپ بھی اس کو محسوس کر سکتے ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ ہم سب پر علم کے دروازے کھول دے اور ہم پر اپنی رحمتیں نازل فرمائے۔ ہمارے تمام معاملات میں آسانی اور رحمت کا نزول کرے اور ہر امتحان و مشکل سے محفوظ رکھے۔ آمین۔



## تمہید

زندگی کا دار و مدار سانس پر ہے۔ گویا سانس ہی زندگی ہے جب سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ صرف حیوان و انسان کی زندگیوں کا انحصار ہی سانس پر نہیں ہے بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں رہ سکتے۔ بچہ پیدا ہونے سے ہی ایک لمبا سانس کھینچتا ہے اور اس وقت سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڑھا آدنی ستر تک پر ایک آخری سانس کھینچ کر شمع سحر کی صورت میں بجھ کر گئے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ بچہ کے پہلے سانس سے لے کر بڑھے کے آخری سانس تک سانس کی آمد و شد حاوی رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے۔ مانی ہوئی بات ہے کہ انسان بغیر کھانے کے کچھ دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی صحت خوبصورتی اور درازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور خوبصورتی پر حاوی ہو کہ ان کو مدت دراز تک برقرار رکھنا اور پھر دو سو سال تک زندہ رہنا ان کے

لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ سانس لینا، عمر، حرارت، عزیزی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بخلاف ازیں دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماجگاہ بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طریق سے لیتے ہیں اور مصنوعی وہ جو موجودہ نسل کے لوگ لینے پر مجبور ہیں کیونکہ تہذیب نے سانس اور ہماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھے، کھڑے رہنے اور چلنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے کر دیے ہیں کہ سانس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آ گیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب و اپنی قدرتی دولت کو ہار حاصل کیا۔

جنگلی آدمی سانس لینے کا طریقہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت مختار کیوں ہوتے ہیں اس لئے کہ وہ قدرتی طریق سے سانس لیتے ہیں۔ ہندوستان میں بہت کچھ آدمی صحیح قدرتی طریق سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ پست قدم اور نچلتا سین ہونگے ہیں اور اکثر مہلک امراض مثلاً سل (مصلی) (مسمومہ) میں مبتلا ہو کر بھری جگہوں میں ہی عدم آباد کو سدھار جاتے ہیں۔ بڑے بڑے وقت کاروں کا قول ہے کہ کھل انسان صحیح سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ بن جائے گی اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیمار آدمی عجائبات سے سمجھا جائے۔

اصول مغربی سے دیکھئے یا شرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات ماننی پڑتی ہے کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے بعض حکما کا قول ہے کہ صرف صحت جسمانی کا دار و مدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے بلکہ قوت متخیلہ، بشاشت، طبع سکون قلب، نفاست جسم، صفائی دماغ، ترقی حافظہ، عادات و خیالات حسنہ اور قوت

روحانی علم النفس اس کے عمل سے ترقی پاتے ہیں۔

سائنس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ چلا آتا تھا لیکن اب اس کے جاننے والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جوگی لوگ اس کی بدولت دماغی اور روحانی قوت کو بے اندازہ تقویت دیتے اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ حیات یا حرارت عزیزی کو (جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں) جس عضو میں چاہیں جمع کر سکتے ہیں۔

وہ لوگ ہوا سے پران حاصل کر لیں۔ ان کا علم ہوتا ہے کہ اگر خاص طریقہ سے ہوا میں سانس لیا جائے تو قوت کے ساتھ ایک خاص تعلق پیدا ہو جاتا ہے اور انسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ ہیں ظاہر ہونے لگی ہیں۔ سائنس پر قادر ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں اور انتشار طبع، پریشانی، بے چینی، خوف، غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دفعہ ایسا کر کے لئے کچھ بھی مشکل نہیں۔ اس کا نام علم النفس جس کی مختصر تشریح ہم نے یہاں بیان کی ہے۔ لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تعلیم دینے کے لئے کتاب لکھی گئی ہے۔

مصنف





## اعضائے نفس سے متعلق

اعضائے نفس سمجھوئے اور دو نالیات ہیں جن کے ذریعہ سے ہوا سمجھو وں میں پہنچتی ہے۔ سمجھوئے دو ہیں اور خلق سے لے کر تمام سینے میں پہنچے ہوئے ہیں۔ خلق سے لے کر ناف تک ایک نالی ہے جسکے بیچ میں دل ہے اور دونوں جانب سمجھوئے گدگدے اور مسام دار ہوتے ہیں۔ ان کی ساقبت نہایت چکدار ہے اور ایک بار ایک سمجھوئے تھیلی کے اندر رہتے ہیں۔ اس تھیلی کی ایک دیوار سمجھوئے سے چسپاں ہوتی ہے اور دوسری سینہ کے اندر والے حصہ سے ملی ہوئی۔ اس میں سے ایک قسم کی رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے سانس لیتے وقت سمجھو وں کے سکڑنے اور پھیلنے میں خرابی پیدا نہیں ہوتی۔

جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا نتھوں سے ہوتی ہوئی میوکس سے رگڑ کھا کر گرم ہو جاتی ہے اور وہاں سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی سمجھو وں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے جو نہایت چھوٹے چھوٹے اور کروڑوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر ہموار سطح پر پھیلائے جاویں تو چودہ ہزار مربع فٹ

کو ڈھک لیں۔ مچھروں کی حرکت کا انحصار اسی کی حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ پھیلتا ہے تو سینہ اور مچھروں کا خلاء بڑھ جاتا ہے اور ہوا اس خلاء کو پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے اس کے سکڑنے کی حالت میں سینہ اور مچھروں سے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ مچھروں سے متعلق کچھ لکھا جائے اور دوران خون کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے آپ جانئے خون کی حرکت ہے جیسا ہے اور باریک رگوں کے ذریعہ سے جسم کے تمام حصوں میں پہنچ کر ہر حصہ جسم کو حرارت و قوت پہنچاتا اور اس کی پرورش کرتا ہوا دوسری نالیوں اور رگوں کے ذریعہ سے واپس دل میں آ جاتا ہے اور وہاں سے مچھروں میں کھینچ جاتا ہے۔ جب خون باریک نالیوں کے ذریعہ سے دل سے روانہ ہوتا ہے تو اس کی رنگت سرخ ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران کو اپنے ساتھ لئے ہوئے لے جاتا ہے مین واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے ساتھ مل جاتے ہیں جس سے کمزور اور پتلا ہو کر ٹوٹنے لگتا ہے اگر روانگی کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے تو واپسی پر اس کے ٹکڑے بدرود کے پانی کی مانند جس وقت یہ غلیظ خون دل کی رگوں سے مچھروں میں پہنچتا ہے تو ان کروڑھا چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر اوپر آچکا ہے پھیل جاتا ہے۔ اب یہاں سے ہم پھر مچھروں کا حال لکھتے ہیں۔ طریق مذکورہ بالا سے گندے خون کی تقسیم ہو چکنے کے بعد جب آکسیجن ہوا بذریعہ سانس اندر پہنچتی ہے تو خون کی نالیوں سے کھراتی ہے یہ نالیاں اندرونی بال کی مانند باریک ہوتی ہیں تاہم خون ان کے اندر بھرا رہتا ہے۔ اور ایسی لطیف کہ آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مانع نہیں ہوتیں۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے یہیں اس میں جذب ہو جاتی ہے اور زہریلا مادہ (کاربن)

جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن کے ساتھ ملنے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کاربانک ایسڈ گیس (زہریلی ہوا) پیدا ہوتی ہے جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ تازہ بنادیتی ہے اور اس طرح پر آکسیجن سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے خانہ چپ میں پہنچتا ہے اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ اپنے مقصد تک پہنچتا ہے اور جسم کے تمام حصوں میں گزر جاتا ہے۔ اس طرح خون کا یہ دورہ جاری رہتا ہے۔ لگاتار یہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں تقریباً تین سو تین خون پھمدوں کی نالیوں میں سے گزر جاتا ہے اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے لٹی لٹی باریک تار ہو جاتا ہے۔

اس سے ظاہر ہوا کہ پھمدوں میں کافی ہوانہ پہنچے تو خن صاف نہیں ہو سکتا نہ جسم کی کافی پرورش ہو سکتی ہے بلکہ خارجی اجزاء کے زایل نہ ہونے کے سبب ملامادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پرورش ملامادہ ہونے کے تدرستی رخصت ہوتی ہے اور بیماری آ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ ٹھیک (پیدا) سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون سیاہی مائل نیلگون ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد۔ وہ ہمیشہ اداسی کے سمندر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز بھلی نہیں لگتی۔ وہ ہمیشہ سستی بخلاف ازیں ٹھیک سانس لینے والے ہنس مکھ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دکھتے رہتے ہیں۔ سطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیارے ممبروں کو ٹھیک سے سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو گئی ہوگی۔

اگر مہمکھروں کی تازگی بخش کاروائی سے خون کی پوری پوری صفائی نہ ہوگی تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا اس میں بدستور موجود رہے گا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچ کر ضرور بیماری پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلاظت ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی ہے جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے حصے میں پہنچ کر اڑا کر رفتہ رفتہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون جس کو ہوا مل چکی ہوگی اس میں سے ۲۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آکسیجن کے ہر ایک مشمول مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے اس کے سوا قوت معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے ملنے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب مہمکھروے کمزور ہوتے ہیں تو ہاضمہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ہاضمہ کی درستی اسی حالت میں ہو سکتی ہے جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے ملے اور اس پر اثر انداز ہو مہمکھروں کے ذریعہ سے کافی مقدار آکسیجن کی جسم کے اندر پہنچانا اس لئے بھی ضروری ہے۔ ماحصل یہ ہے کہ غذا کو بھی طرح طرح جزو بدن نہ ہونا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے۔ مہمکھروں کے مزدور ہو جانے سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہوگا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی ہے اور نہ خارجی اجزاء کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی اجزاء کی ماہیت بدلنے سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا خون بیرونی موسموں کی تغیرات کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے۔



## نفس کا اصول باطنی



حصہ متعلق جسم ظاہری ہے اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالہ قلم کرنے کو ہیں۔  
 عالمان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے حاس بریدوں کو اس علم کی خفیہ تعلیم دیتے آئے ہیں۔  
 ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک جزو (لطیف ہے جس پر کل حرکت و حیات کا حصر ہے)۔ اس  
 جزو یعنی قوت کے مختلف نام رکھے گئے ہیں لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے۔ پران  
 ایک سسکرت لفظ ہے۔ جس کے معنی ہیں، قوت محض۔ بعض اسے قوت محیط بھی کہتے ہیں اور ہر قسم  
 کی قوت کی بنا ہماری عرض اس قوت کے بیان کرنے سے ہیں۔ جس کا ظہور جانداروں میں  
 پایا جاتا ہے اور جس سے جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات

اور جان کا متحرک جزو کہیں تو بے جانہ ہوگا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا ظہور ہے۔ نباتات سے لیکر انسان تک میں اس کی حرکت ہے یہ واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ حتیٰ کہ جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ذرہ کو لیجئے۔ ذرہ میں بھی جان ہے لیکن وہ ہمیں بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے اور پران جان کا متحرک جزو ہے تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ ہر شے میں ہے اس سے یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے کیونکہ روح ذات حیطہ کا جزو ہے اور قوت حیات (پران) مادہ کو جمع کرنے والی۔ پران وہ قوت ہے جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ جاتی ہے تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا اور اس کا ظہور صرف ذرات یا مجموعہ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعہ ذرات سے ہماری مراد جسم سے ہے۔ جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ جسم میں اور ہر ایک ذرہ کی قوت پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے جس کی اس کو دوسرے اجزاء میں بچست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے وہ اسی قدرتی طریقہ سے پران کی تقسیم ہونے پر پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے خزانے میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے اتصال قائم رہتا ہے۔ اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملتے رہتے ہیں۔ ایک محیط عالم مادہ قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات و قوت کا جوہر ہے۔ خواہ اس کا ظہور کشش ارضی میں ہو یا بجلی میں یا ستاروں کی گردش میں یا جانداروں میں افضل اعلیٰ تک اس کو ہم تمام مختلف صورتوں کی قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی حرکت سے جان کا ظہور ہوتا ہے یہی وہ جزو ہے جو ہر قسم کے



بادہ میں موجود ہے مگر مادہ نہیں ہے۔ ہوا میں ہے مگر ہوا نہیں ہے۔ نہ کوئی جزو ہوا کا ہے۔ اشجار و حیوانات اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے ہوئے ہے۔ جسم اس کو آکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کاربانک ایسڈ کے ساتھ۔ اگر یہ نہ ہو تو نہ آکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو نکال کر کام میں لاتے رہتے۔ مادہ ہوا میں ان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جیسی سہولت سے ہم پران کو ہوا میں کھینچتے رہتے ہیں دوسری چیزوں کو نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس لینے میں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے اس میں جذب کرنے میں ہیں لیکن بالخصوص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ پران کھینچ کر دماغ و دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کے وقت کام میں لا سکتے ہیں جس طرح بجلی جمع کی جاتی ہے۔ ویسے ہی پران کو بھی کیا جاسکتا ہے بہت سی روحانی قوتیں جو اہل باطن کو حاصل ہوتی ہیں انکا حصولی پران کے علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔



## سانس کس سے لینا چاہیے؟

### مذہب سے لینا چاہیے

پران علم النفس کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیے منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لینا چاہیے تو صحت و طاقت حاصل ہوگی۔ اس کے عکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ منہ سے سانس لینے والوں کی تعداد نسبتاً زیادہ ہوتی ہے جو بچے منہ سے سانس لیتے ہیں اور ان کو روکا جاتا ہے۔ اس کے برعکس، واقعی مریض بن جاتے ہیں اور جوانی میں بڑھا پا آ جائے گا۔ اس امر میں مہذب ماؤں کی نسبت وحشی ماںیں زیادہ ہوشیار اور عقلمند ہوتی ہیں وہ اپنے بچوں کا منہ بند رکھنا اور ناک سے سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے اگر تہذیب یافتہ ماںیں بھی ایسا ہی کریں تو نسل انسان کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے سانس لینے میں بہت سے وبائی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت لوگ جو بد نما معلوم ہونے کے خیال سے

منہ بند رکھتے ہیں رات کو منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ وبائی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ ایک جنگی جہاز میں چیچک کا مرض پھیلا اور بہت سے اہل جہاز اس کا شکار ہوئے مگر جو مرے وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے، ناک سے سانس لینے والا ایک بھی نہ مرا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے نشتوں میں خاص اہتمام ہے، سانس لیا جائے گا تو ہوا میں اس کا گرد و غبار اور زہریلا مادہ سمجھو دوں تک پہنچے گا کیونکہ منہ کے سمجھو دوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ وہ ہوا منہ کے ذریعہ سمجھو دوں میں پہنچے گی اور سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی مہلک ہے جیسے زمی کے لئے زہر۔

جو لوگ رات کو منہ کھول کر سوتے ہیں فی الحقیقت قانون قدرت کے خلاف کاروائی کرتے اور اپنے لئے بیماریوں کا ختم ہوتے ہیں کہا جاتا ہے کہ منہ اعضائے نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا، گرد و غبار اور بیماری کے کیڑے اس میں سے گزر کر اندر پہنچ جاتے ہیں بخلاف اس کے نشتوں کی نالیاں چونکہ پتلی اور پچدار ہوتی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں (جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو خارج کر دیتے ہیں) اس لئے اس راہ سے بیماری کے کیڑے یا زہریلا مادہ سمجھو دوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نشتوں کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کہ جائے گی کیونکہ پتلے اور پچدار نشتوں کے سرے پر ایک باریک جھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور سمجھو دوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے انسان کے منہ کھول کر نہیں

سوتا انسانوں میں بھی خصوصاً تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑے ہیں۔ وحشی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں ہمیشہ منہ بند کر کے سوئینگے۔

ہوا جب تک چھن کر صاف نہ ہو جائے اندر والے اعضاء میں پہنچنے کے قابل نہ ہو گی۔ نشتوں میں ہوا کے صاف کرنے کے ایسے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پیچھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنادیتے ہیں۔ ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کھینچتے وقت پیچ دار نشتوں کے بالوں اور پارکے حمل سے لپکتا رہتا ہے۔ سانس کے خارج کرنے کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ نشتوں میں سے زیادہ جمع ہوئے یا میو کس حملی سے گزر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جائے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو تو قدرت چھینک کے ذریعہ سے اس کو نکال دیتی۔ جو ہوا پیچھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے جتنا آب مقطر اور بد رو کے پانی میں۔ نشتوں کے اوزار ہوا میں سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں جیسے منہ پھنکی کی کھنکھل کو۔ المختصر یہ کہ منہ معدہ میں غذا پہنچانے کے لئے اس روحانی مائع کو ہم نے طوائف سے لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا بڑا حلق ہے۔ ثانیاً علم النفس سے تعلق بہت سی مشقیں جو ہم آئندہ قلمبند کریں گے ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے۔

ہم اپنے ممبروں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ نشتوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو اب ان کو عادت ڈالنی چاہیے اور نیز اس کا خیال رکھنا چاہیے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے۔



## پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم افسانہ کی روح رواں ہے۔ طالب علم کو چاہیے کہ اس میں ماہر ہو کہ اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس مشق پر کما حقہ حاوی ہونے کے لئے وقت پر محنت اور استقلال کی ضرورت ہے۔ پورے سانس سے یہ مراد نہیں کہ سانس لینے میں ہتھکڑوں کو پورے طور پر ہوا سے پر کیا جائے بلکہ صرف اس قدر ضرورت ہے کہ معمولی مقدار ہوا کی بھی کشیدگی جائے تو اس کو ہتھکڑوں کے تمام حصوں میں پھیلا دیا جائے۔ ہتھکڑوں کے تمام اعضاء کو درست حالت میں رکھنے کے لئے دن میں چند بار پورے سانس کی مشق کرنی چاہیے۔

### مشق

سیدھے کھڑے رہو۔ نکتوں کی راہ سے سانس کو اندر کو کھینچو۔ پہلے ہتھکڑوں کا نچلا حصہ بھرو۔ اس سے حجاب دب کر اندرونی اعضاء پر خفیف دباؤ ڈالے گا اور پیٹ قدرے پھول جائے گا پھر درمیانی حصہ ہتھکڑوں کا بھرو (اس میں نیچے کی پسلیوں اور سینہ کو باہر نکالنا ہو گا)

ازاں بعد اوپر کا حصہ بھر دو اور اس حالت میں سینہ کے اوپر کے حصہ اور پسلیوں کو ابھارو۔ جب تم مشق کی آخری حالت میں پہنچ جاؤ گے تو شکم کا کچھ حصہ اندر کو کھینچے گا اور پھمکھڑے نیچے سے اوپر تک ہوا سے پُر ہو جائیں گے۔

اس مشق میں یہ احتیاط لازم ہے کہ سانس لینے میں تین حرکتیں علیحدہ علیحدہ نہ کرنی ہوں گی بلکہ ہوا کی کشید مسلسل ہوگی اور سینہ کا تمام خلا دبے ہوئے حجاب سے لے کر پسلیوں تک ایک ہی حرکت کے ساتھ پھیلا جائیگا۔ جاننے والے کہیں گے کہ کھینچنا جائیگا۔ ایک مرتبہ کی کشید کے ساتھ ہی مشق کی تینوں حالتوں کی تکمیل ہو جائے گی ذرا سی جہارت درکار ہے۔ پھر پورے سانس کے بھرنے میں زیادہ سے زیادہ دو سیکنڈ کا عرصہ لگا کرے گا۔

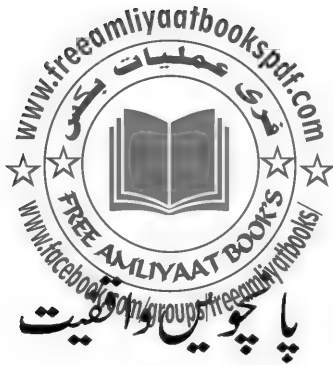
مذکورہ بالا طریقہ ہے جب پورا سانس اندر بھر جاوے تو اسے ہی الامکان چند سیکنڈ تک روکے رہو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ خارج کرنا شروع کر دو۔ اس طرح سینہ کو اسی حالت میں رہنے دو۔ شکم کو ابھڑا کر پیچھے ہٹا دے جیسے ہوا پھمکھڑوں سے خارج ہوتی جائے اور پر کو اٹھاتے جاؤ۔ حتیٰ کہ ہوا بالکل خارج ہو جائے تو یہی وہ شکم کو دھکا دینا ہے جو دو کچھ عرصہ کی متوازن مشق سے یہ مشق آسان ہو جائے گی اور ایک مرتبہ اس پر کام کرنا چاہیے جسے بعد خود بخود ہونے لگے گی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھمکھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آجائیں گے پورا سانس نیچے کے پیچ کے اوپر کے تین سانوں سے مل کر بنے گا۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پرنظور میں آئے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آئینہ کے سامنے کرنا چاہیے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں۔ بہتر ہوگا یہ سانس کھینچنے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی پسلیاں



اٹھ جائیں گی اور داہنے پھمکوڑے کے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہو سکے گی جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جائیں گے۔

ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تکمیل میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہو جائے گی کہ اس کے چھوڑنے کو ہرگز جی نہ چاہے گا۔





## پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے!

پورے سانس لینے سے جو فوائد ظہور میں آتے ہیں ان کے مکمل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہیے۔ ہم طوائف کے خوف سے مختصراً لکھتے ہیں۔ پورے سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور بھڑکوں کی بیماریاں مثلاً اسل ودق سے محفوظ رہتا ہے۔ بھڑکوں میں پوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غریزی کی کمی کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے۔ وجہ کیا کہ جسم میں حرارت غریزی کی کمی ہونے سے اس دق کے کیز و کوز اعصابی اور دق کی بروقتی کرنے کا موقع ملتا ہے، جب پورے سانس میں کمی واقع ہوتی ہے تو بھڑکوں کی بہت سا حصہ بیکار رہے گا تو کیزوں کو پرورش پانے کے لئے خالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پا کر تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ و ناکارہ کر دیں گے۔ برعکس ازیں اگر بھڑکوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کر سکیں گے۔ بھڑکوں کو مضبوط و طاقتور بنانے کے لئے سوائے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ڈاکٹر کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے آدمی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ جن

سے اس کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقعہ نہیں ملتا۔ جو آدمی پورا سانس لیگا اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریقے کا اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فرخ ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی عزیز ہے ان کو چاہیے کہ ہمیشہ سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھ آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ زور کے ساتھ پورا سانس لو۔ آنا کا یا جسم میں کافی گرمی اور حرارت دوڑ آئے گی۔ اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں ختم ہو جاتا ہے۔

دایمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آکسیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو اگر آکسیجن کم ملے تو خون خراب رہے گا اور اس میں غلاتیں بھری رہیں گی جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے معدہ و دیگر اعضائے ہر دہن کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ہاضمہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوئی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ نفاہت بڑھے گی۔ چہرے پر پژمردگی آجائے گی اور معدہ بیمار یوں کا آماج گاہ بن جائے گا۔



## تین قسم کے سانس

ذیل میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں جو آج تک جوگیوں میں سینہ بسینہ چلے آتے ہیں۔

(۱) مصفی سانس جس کی وجہ سے قوت برداشت جو کمزور ہوگیوں میں پائی جاتی ہے بہت بڑھ جاتی ہے۔ وہ لوگ سانس کی ہر ورزش اس مصفی سانس پر ختم کرتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریق اختیار کیا ہے۔

(۲) دوسرا مقوی سانس

(۳) خوش گلو سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔

جوگیوں کو جب سمجھو دوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو وہ سانس نمبر اول کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے سمجھو دوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے نفس کو تقویت ملتی ہے اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ واعضوں یا گویوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے نفس درست حالت ہوں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص

فائدہ بخش ہے۔

## (۱) مصفی سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پورا سانس کھینچو (دوسری حالت) چند لمحہ کے لئے اندر روکو (تیسری حالت) لبوں کو سکڑو۔ جیسے سیٹی دینے کے واسطے کرتے ہو۔ لیکن گالوں کا نہ پھلاؤ (چوتھی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو۔ پچھلے سانس کا بقیہ ہوا بدستور بھری رکھو۔ (پانچویں حالت) تھوڑی سی ہوا اور نکالو اس کی طرح وقفہ وقفہ سے دے کہ تمام ہوا خارج کر دو۔ یاد رکھو جب لبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو خوب زور سے نکالو۔ لیکن اور بھی مردگی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک قسم کا گھومون اور تازگی پیدا کر دے گا۔ تجربہ سے اس سانس کے جوہر دیکھیں گے۔ جب تک اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بنالو اس مشق کا جاری رکھو کیونکہ سانس کی ہر ورزش کے خاتمہ پر اس کی ضرورت پڑے گی۔

## (۲) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو اور روکو (تیسری حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف پھیلاؤ مگر ڈھیلا رکھو۔ صرف اس قدر قوت دو کہ وہ سیدھے رہ سکیں۔ (چوتھی حالت) آہستہ آہستہ ہاتھوں کو شانوں کی طرف لاؤ اور جوں جوں شانوں کے قریب لاتے جاؤ۔ بازوؤں کو اکڑاتے جاؤ۔ اور ان میں طاقت دیتے جاؤ۔ یہاں

تک کہ جب ہاتھ شانوں تک پہنچیں رگیں اکڑ کر بازوؤں کو اینٹ کی مانند سخت بنادیں۔ اور وہ بید مجنوں کی طرح کانپنے لگیں (پانچویں حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت میں لے آؤ مگر رگوں کا تناؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدستور ہے پھر جب ہاتھوں کو دوبارہ شانوں کے پاس واپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ۔ اس طرح پرکئی بار کرو سانس برابر کار ہے۔ (چھٹی حالت) سانس کو زور سے منہ کے راستے نکال دو۔ (ساتویں حالت) مصفی سانس کی مشق کہ اس مشق سے تمام جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کر لیں اور حرارت غریزی بے حد بڑھتی ہے۔ جسم میں طاقت۔ توانائی اور غیر معمولی بھرتی پیدا ہوتی ہے۔ دورانِ شق میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ (۱) ہاتھوں کا نہایت بھرتی سے شانوں کی طرف کھینچنا (۲) پٹھوں کی رگوں کا تناؤ (۳) پھپھڑوں کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا۔

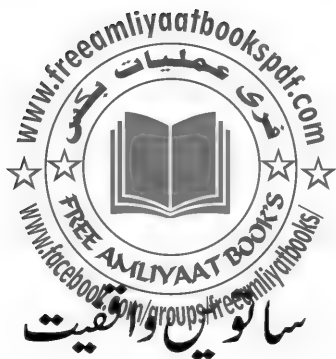
### (۳) خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک ہوا سانس کھینچ کر۔ جتنی زیادہ دیر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحہ کے لئے روکو (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل جانے دو (چوتھی حالت) مصفی سانس لے کر پھیپڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پاٹ دار اور دلکش ہونا صرف حلق پر ہی موقوف نہیں ہے بلکہ چہرہ کی رگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں۔ اکثر فرائخ سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے اور تنگ سینہ والوں کی زوردار۔ یہاں ایک دلچسپ بات قابلِ تحریر ہے کہ ایک آمینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے سیٹی بجاؤ اور اپنے چہرے کی اس حالت کا خوب غور سے معائنہ کرو۔ (۲)



کچھ بولویا گاؤ اور چہرے کی تبدیلی کو بغور دیکھو۔ (۳) پھر سیٹی بجاؤ۔ لیکن اب کی بار منہ کو بدستور رکھ کر گاؤ۔ دیکھو پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جو گیوں میں آواز کو ترستی دینے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ اسی ورزش کا نتیجہ ہے کہ ان کی آواز ملائم خوشگوار، صاف، اتار چڑھاؤ میں پوری اور دلکش ہو جاتی ہے۔ جو ممبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز میں جملہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق بطور ورزش کبھی بکھار کرنی چاہیے۔





# پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں جن سے کمبھڑوں کو تقویت ملتی اور حرارت غریزی بے اندازہ پہنچا دیتی ہے۔

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا جس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پودا سانس کشید کرو۔ (تیسری حالت) روکو جب تک کہ آرام نہ مل سکے۔ (چوتھی حالت) کمرے بھر سے باہر کر دو۔ (پانچویں حالت) مصطفیٰ سانس لو۔

اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے مگر روز روز کی مشق سے بتدریج ترقی ہوتی جائے گی ترقی کا اندازہ کرنے کے لئے گھڑی کو سامنے رکھ لیا کرو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے۔ اعضائے نفس و معدہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں آکسیجن مل کر کمبھڑوں کے تمام خارجی مادہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی عنفویت

کو جو سمجھدوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے۔

## دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ہاتھوں کو پہلوؤں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) بہت آہستگی سے سانس کو کشید کرو۔ اور کشید کرتے وقت سینہ کو انگلیوں کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھوکے رہو۔ یہاں تک کہ سانس کی آمد بند ہو جائے۔ (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو تیلیوں سے دباؤ۔ (چوتھی حالت) مصلیٰ سانس ہو۔ اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی ہے اور تازگی پہنچتی ہے جو لوگ نامکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان کے سمجھدوں میں ہوا کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے سہا اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو باکار جانے اور تحریک دینے کے لئے پورا سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کا فائدہ ملے گی۔ پس مبدی کو یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کرنی چاہیے۔ سب ضرورتوں سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اس کی مشق سے بعض اوقات سر میں چکر سا محسوس ہونے لگے۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بند کر کے ادھر ادھر ٹہلو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کرو۔

## تیسری ورزش پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ہاتھوں کی پہلوؤں پر بغل کے

نیچے کمر سے جس قدر ممکن ہو اوپر اس طرح پر رکھو کہ انگوٹھے پشت کی طرف ہتھیلیاں پہلوؤں پر اور انگلیاں سینہ پر آجائیں۔ (تیسری حالت) پورا سانس کشید کرو (چوتھی حالت) جتنی دیر ممکن ہو سکے روکو۔ (پانچویں حالت) مصطفیٰ سانس لو۔ اس ورزش میں حد اعتدال سے تجاوز نہ کرنا چاہیے۔ یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے جوڑوں سے مل کر بنی ہیں جو ان کے پھیلنے و سکڑنے میں ممانع نہیں ہوتے۔ ٹھیک سانس لینے میں پسلیاں بہت کام کرتی ہیں لیکن خلاف قدرت کھڑا رہنے یا بیٹھنے سے جسم کے اندر ان کا عمل بدلتے ہیں۔ پسلیاں اور ان کے بند کچھ سخت ہو جاتے ہیں اس نقص کو رفع کرنے کے لئے یہ ورزش ہے۔

### چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشادہ کرنا

(پہلی حالت) ایسا بے کمرے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو۔ (تیسری حالت) حتی الامکان سانس کو دو دھاروں کو سامنے کی طرف پھیلا کر پٹھوں کو اس طرح پر ملا دو کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کرو حتیٰ کہ دونوں جانب پھیل جائیں۔ (پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر چوتھی حالت میں کئی بار ایسا کرو۔ (چھٹی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) مصطفیٰ سانس لو اکثر کام کرنے میں جبک کر بیٹھنے سے سینہ سکڑ جاتا ہے اس ورزش سے نہ صرف اصلی حالت پر آجائے گا بلکہ کشادہ بھی ہوگا مگر اس کو اعتدال کے ساتھ کرنا مناسب ہے زیادتی نہ کرنی چاہیے۔

## پانچویں ورزش دوران خون کو متحرک کرنا

سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھکواور کسی لکڑی یا پید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھاتے جاؤ حتیٰ کہ انتہا کو پہنچ جائے۔ (چوتھی حالت) گرفت کو ڈھیلا کر دو۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ آہستگی سے سانس کو خارج کرو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ (چھٹی حالت) مصلیٰ سانس پر ختم کرو۔

یہ ورزش بالکل نئی یا پید کے بھی ہو سکتی ہے مگر فرض گرفت کرنے سے ہے۔ فرضی لکڑی کا خیال کر کے اس کی گرفت کر دو خون کے دوران کی حالت میں سمجھو وہیں اس قدر خون نہیں ہوتا کہ زیادہ آسہل ہو جائے۔ اس لئے سانس کی ترقی سے نفس و صواب و خواہ فائدہ نہیں پہنچتا ایسی حالت میں یہ سانس کے ساتھ اس ورزش کو کامیاب کرنا ہے۔



## سات چھوٹی ورزشیں

اس واقعیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں ان کو علیحدہ علیحدہ ناموں سے نامزد نہیں کیا گیا ہے بلکہ یہ ایک دوسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہمنے اختصار کے ساتھ ان کو لکھا ہے مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگزر نہ کرنا چاہیے کیونکہ حقیقت میں یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں۔

### پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ پہلوؤں کی طرف رکھو (۲) بازوؤں کو پہلوؤں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ہاتھوں کو بدستور اوپر رکھو۔ (۵) ہاتھوں کو آرام سے پہلوؤں میں نیچے کی طرف آنے دو۔ اس عرصہ میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصطفیٰ سانس لو۔

### دوسری ورزش



(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ہاتھوں کی پشتیں جتنی زیادہ پیٹھ کی سمت مڑ سکیں اچھا ہے پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفی سانس لو۔

## تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو۔ (۳) بازوؤں کو چند بار نیچے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ پھر آگے کی طرف گھماؤ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفی سانس لو۔

## چوتھی ورزش

(۱) ہاتھوں کی تیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل زمین پر لیٹ جاو اس طرح پر کہ پیٹ اور رانیں اس سے مس نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) تیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھ کر بازوؤں کے بل جسم کو کسار دو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاو۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کر دو۔ (۶) ایک مصفی سانس لو۔

## پانچویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو اور ہاتھ کو دیوار پر ٹیک دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روکو۔ (۳) سیدھے کو دیوار کی طرف جھکا کہ ملا دو۔ اس طرح پر کہ سارے جسم کا دباؤ ہاتھوں پر پڑے۔ (۴) پھر یکایک پہلی حالت میں چلے جاؤ۔ چند بار اس مشق کو دو ہراؤ (۵) منہ کی راہ سے سانس کو زور سے خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس لیکر ختم کرو۔

### چھٹی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھوں کو کمر پر رکھ کر۔ کمر باہر نکال دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روک لو۔ (۳) منہ کی راہ سے سانس لے کر سیدھی رکھ کر جھک جیسے جدو جہد کرتے ہیں اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرتے جاؤ۔ (۴) سیدھے ہو کر پورا سانس کھینچو اور اس مشق کو کئی بار دو ہراؤ۔ (۵) مصفی سانس لے کر ختم کرو۔

### ساتویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو (۲) آہستہ آہستہ پورا سانس کھینچو جیسے کسی خوشبودار چیز کو سونگھتے ہیں۔ جب تک میٹھوے بھرنے جائیں سانس کو باہر نہ نکلنے دو۔ (۳) چند لمبے کے لئے روکو پھر ہاتھوں کی راہ سے باہر نکال دو۔ (۴) مصفی سانس لو۔



## حرکت اور نفس منظوم

کائنات عالم میں کسی شے کو متحرک نہیں۔ دوتا ناچنے کے لئے کرا آفتاب تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے ای قانون کے زیرِ تحت دنیا کا کام چلتا ہے۔ حرکت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جن میں ہر لمحہ تغیر و تبدل ہو رہا ہوتا ہے ادھر ایک صورت پیدا ہوئی۔ ادھر اس میں تغیر شروع ہوا۔ پھر اس تغیر سے دوسری صورتیں ظہور میں آئیں۔ اور ان میں تغیر ہوا اور دیگر نئی صورتیں پیدا ہوئیں۔ غرضیکہ یہ مسلسل لائق نامی حرکت جاری رہتا ہے۔ کسی صورت کو ایک حالت پر قرار دینا صحیح نہیں ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے جو مادہ اس وقت جسم میں موجود ہے چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہیگا۔

دوامی حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش، دریا کا اتار چڑھاؤ، چاند کا گھٹنا بڑھنا موسموں کی تبدیلی، پھولوں کا وقت پر کھلنا، اور ہر شے کا تغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے جس طرح

موجودات عالم کی تمام چیزوں اس کی مطیع ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔

علم النفس باطنی کا حصہ بہت کچھ اسی ”نظم“ پر ہے۔ جسم کو اس کے مطابق کر کے جوگی لوگ خزانہ قدرت سے بہت سا پران جذب کر لیتے ہیں۔ اس کا مفصل حال ہم آئندہ بیان کریں گے یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ قوت ارادی سے سمجھو وں کی حرکت میں نظم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے اور جب یہ حرکت یکساں مساوی ہو جاتی ہے تو تمام جسم ارادہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح اگر نظم کا نام لیا جائے تو اس کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت یا اس کے متحرک یا قوی کر دینا کچھ مشکل بات نہیں ہے۔ نفس منظوم کا عامل اپنے خیالات کو دوسروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے خیالات کو اپنی طرف کشید کر سکتا ہے (اسی کا نام ٹیلی پتھی ہے) دور سے گفتگو کرنا، خیال کو منتقل کرنا، خیال سے علاج کرنا، مسکریز مہینہ نام وغیرہ علوم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی مشقیں نفس منظوم کے ساتھ شروع کرے تو تفتی کے دنوں میں ہائیکل جیتی بن سکتا ہے۔

نفس منظوم سے مراد یہ ہے کہ خیال میں نظم قائم ہو جائے۔ یوں لوگ نظم کا شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ جسم پہا تھو لکھ کر نفس کی حرکتوں کو (جو فی الحقیقت دل کی دھڑکن ہے) ایک، دو، تین، چار، پانچ، چھ وغیرہ شمار کرو تو دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ تھوڑی مشق سے یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً چھ حرکتوں میں سانس کو کشید کر لیتا ہے مگر مشق سے حرکتوں کی تعداد بہت بڑھ جائیگی۔ علم النفس کا قاعدہ یہ ہے کہ نفس کی جتنی حرکات میں سانس کو بھرا جائے اتنے ہی میں خارج کیا جائے۔ اور پھر اگر اس سے نصف حرکات میں روکا جائے زائل بعد خارج کر کے نصف حرکات تک ٹھہر کر دوسرا سانس کشید کیا جائے۔ ہم

ذیل میں ایک مشق درج کرتے ہیں۔ مبتدی کو چاہیے کہ خوب سمجھ کر اس پر عمل کرے۔ کیونکہ بہت سی ورزشیں جو آئندہ لکھی جائیگی یہ اس کی روح رواں ہے۔

## مشق

(۱) با آرام سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر و گردن ایک سیدھ میں رہیں۔ ہاتھوں کو بہ سہولت گود میں رکھ لو (اس طرح لیٹے سے اس کا وزن پسلیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے یہ بھی چھین سوا ہے کہ فکر سے اندہ چودا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا رہے تو نفس منظوم کا فائدہ پورا نہیں ہوتا۔ (۲) آہستہ سے سانس اچھ حرکات نبض تک کشید کرو۔ (۳) تین حرکات تکرار کرو (۴) چھ حرکات نبض میں آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۵) تین حرکات ٹھہر کر دوسرا سانس شروع کر دو۔ (۶) کئی بار اس مشق کو دوہراؤ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ (۷) جب ورزش ختم کرنے کا ارادہ مصفی سانس لو اس سے سانس کا اور میٹھوے صاف ہو جائیں گے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشید و اتزان کی حالت و حرکات نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہیے کیونکہ مقصود صرف نظم سے ہے طوالت سے نہیں۔ جس قدر نظم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا نہ ہو جائے کہ حرکت نظم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر جاری رکھو۔

چند نکتے (۱) چونکہ طاقتور قلب کے لئے طاقتور جسم کی بھی ضرورت ہے اس لئے عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہونی چاہیے (۲) جسم انسان ایک لپ سے مشابہ ہے جس میں

روح کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منظوم کے ساتھ قوت خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس متعلق علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ وقت ارادہ کو تقویت دی جاتی ہے۔ اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تشریح نہ کریں گے۔







## تقسیم پران

فرش یا بستر پر سیدھے لیٹ جاؤ۔ نظم کے ساتھ بائیں لینا شروع کرو جب نظم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ یہ کس قدر نفس کے ساتھ خزانہ قدرت میں سے بہت سا پرانا کشید کر رہے ہو اور اس کو ہوا کی ٹالیوں کے ذریعے سے معدہ (Solar Plaxes) میں جمع کرتے جاتے ہو۔ خراج نفس کے ساتھ ارادہ کرو کہ پران تمام جسم میں چوٹی سے لے کر ٹیڑی تک رگ رگ کو متحرک کرتا اور قوت دیتا جاتا ہے اس طرح ایک خیالی تصویر بناؤ گویا پران جسم کے اندر مچھڑوں کے ذریعہ سے داخل ہو کر معدہ میں جمع ہوتا اور وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے ساتھ تمام جسم میں ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی پوروں تک پہنچتا ہے۔ اس کارروائی میں ارادہ پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ خیالی تصویر کا بنانا مقدم ہے جسائی رگوں کو تازگی و قوت بخشنے میں یہ مشق نہایت مفید ہے اس سے تمام جسم میں راحت سی محسوس ہونے لگتی ہے خاص کر اس حالت میں جب جسم میں ٹھکان اور سستی محسوس ہو۔



## درد کو دور کرنا

لیٹ کریا سیدھے کھڑے ہو کر نفس منظوم لیتے شروع کرو اور خیال باندھو کہ پران کو دفعہ درد کے لئے کشید کر رہے ہو۔ جب خارج کرنے لگو تو خیال کرو کہ چنان درد کی جگہ جا کر دوران خون کو قائم رکھنا اور گول کا قوت بخشا ہے دیکھو پران مقام درلود پر پہنچ کر اس کو کشید کر رہا ہے اب کی مرتبہ جب اسے خارج کرو گے تو درد میں بہت کچھ اضافہ ہو جائیگا۔ اس خیال کو دل میں لئے ہوئے حتی الوسع دھک کر پران کو خارج کرو۔ سات مرتبہ یہی مشق کرو پھر مصفی سانس لے کر تھوڑی دیر آرام کرو اور جب تک دل چاہے اس مشق کو جاری رکھو۔

نوٹ: اگر درد کی جگہ ہاتھ رکھ لو تو جلدی ہی اثر ہوگا اس صورت میں خیال کرنا ہوگا کہ انشیوں کی پوروں کی راہ سے درد کو خارج کر رہے ہو۔



## اپنا علاج

جسم کو بالکل دھیلا چھوڑ کر کیت جاؤ۔ نفس منظوم لینا شروع کرو اور خیال باندھو کہ بہت سا پران کشید کر رہے ہوں پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہوا پران مائے مرض کی طرف بھیج رہے ہو اور اپنی قوت ارادی پر زور دیکر خواہش کرو کہ بیماری آنا فنا پران میں جذب ہو جائے پھر جب پران خارج کرنے لگے تو یہ ارادہ ہے کہ اس میں کی جذب شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں کچھوں کو بھی کام میں لانا اور مقام غرض پر بھیڑا جاسکتا ہے جیسا کہ ہم اوپر لکھ آئے ہیں۔ واضح رہے کہ اس مختصر کتاب میں جسم کی بیماری کا بیان نہ آ سکے گا۔ ہم نے صرف ایک طریقہ بتلا دیا ہے لیکن اس کے عامل ہونے اور حالت و موقع کے موافق تغیر تبدیل کرنے سے حیرت انگیز نتائج پیدا ہونگے بعض لوگ دونوں ہاتھ جائے مرض پر رکھ کر نفس منظوم لینا شروع کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ گویا مقام مرض ہے خیالی پپ کے ذریعہ سے غلیظ پانی کو نکال کر تازہ پانی بھر رہے ہیں۔ یہ ترکیب اچھی ہے بشرطیکہ پپ کا تصور ٹھیک ہو، سانس کے کشید میں خیالی پپ کو اٹھانا اور خارج کرنے میں دباننا چاہیے۔



تیرھویں واقفیت

## اور کا علاج

پران کے ذریعہ سے بیمار یوں کے علاج کو ہم یہاں بالخصوص بیان نہیں کر سکتے کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے ہم صرف ذیل میں ایک اور طریقہ پیش کریں گے۔ جس سے عامل عوام کو بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ حاصل اصول یہ ہے کہ نفس منظم اور قوت ارادی سے بہت سا پران کشید کیا جاسکتا ہے اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع قمع ہو سکتا ہے پہلے تصور ایسا قوی بنانا ضروری ہے کہ پران کی آمد و رفت جسم میں محسوس ہونے لگے۔ گویا واقعی میں ایک وقت سانس کے اخراج کے ساتھ ساتھ جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔

مشق:

نفس منظم لینا شروع کر دو اور جب اچھی طرح قائم ہو جائے، اپنے ہاتھوں کو نہایت آہستگی سے بیمار کے جسم سے مس کر دو اور دل میں یہی خیال رکھو کہ ہوا میں سے کشید کیا ہوا پران

مریض کے جسم میں داخل کر رہے ہو۔ یہ تصور جمار ہے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ بیج بیج میں ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکتے بھی رہو۔ ایسا کرنا اور علاج کے خاتمہ پر ہاتھوں کا دھوؤ الٹا اچھا ہے ورنہ مبادا مرض کا اثر تم میں عود کر آئے۔ علاوہ ازیں مشق کے بعد چند بار مصفی سانس لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے وقت تصور کرو کہ پران کی دہار مریض کے جسم میں جارہی ہے۔ اس کے جسم کو ذخیرہ قدرت سے ملا دو۔ اور خود پران کے گذر کے لئے درمیانی ذریعہ بنے رہو۔ ہاتھوں پر زیادہ زور دینا ضروری ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے کہ پران مریض کے جسم میں بہہ لے پھرتا رہے۔ اس دوران میں نفس کے عمل بھی وقتاً فوقتاً دیکھتے رہو کہ ٹھیک بنا رہے اور پران مریض کے جسم میں بلا رکاوٹ پہنچتا رہے۔ ہاتھوں کو ننگے جسم پر رکھنا بہتر ہوگا۔ مریض کے جسم کو کبھی کبھی نہایت آہستگی سے انگلیوں کی پوہوں سے ٹھونکتے بھی جاؤ مگر انگلیاں ایک دوسری سے جدا ہمار ہیں۔ بیس نہیں۔ ازالہ امراض میں خیالی حکم دینا بھی سودا کی ایک دوا ہے۔ اس طرح ہر کہ ”نکھوت قوت پکڑو“ جیسی صورت ہو اور جو مناسب ہو اسی حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے۔ ان ہدایت کو حسب ضرورت و موقع کام میں لانا اور اپنی عقل سے بھی کام لو۔ ہم نے عام طریقہ بتا دیا ہے۔ اس کے علاوہ مواضع پر کام لے سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر سیدھا سادہ ہے مگر بڑے بڑے کام کا۔ کیونکہ عامل اس سے اسی قدر کام لے سکتا ہے جس قدر کہ بڑے بڑے مشہور معالج مختلف امراض پر نہایت پیچیدہ اور مشکل طریقوں سے کام لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منظم کو بھی شامل کر لیا کریں تو 99 فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں۔





## دُور کا علاج

خیال سے رنگارنگ واپران دوسروں تک پہنچایا جاسکتا ہے بشرطیکہ وہ اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ معالج ایسی قوت خیال سے پران کو مریض کے پاس جہاں کہیں وہ ہو بھیجتا ہے۔ اور وہ خلا میں سے گزرتا ہے مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہو۔ دُور کے علاج میں لازمی ہے کہ معالج مریض کی خیالی تصویر بنے سامنے قائم کر لے۔ یہ کا روائی قلبی اور معالج کی مہلت مخیلہ پہنچی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر عامل کو محسوس ہونے لگتا ہے کہ معمول پاس ہی ہے۔ تھوڑی سی مہلت ہے یہ ملکہ حاصل ہو جاتا ہے کہ جب چاہو۔ قوت مخیلہ اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے گویا مریض مجسم تمہارے رو برو کھڑا ہے۔ جب یہ حالت ہو جائے مریض سے مخاطب ہو کر کہو میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جس سے تمہیں صحت ہوگی۔ پھر خیال کرو کہ گویا ہر نفس منظوم کے اخراج کے ساتھ پران نکل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی سراپا تمہارے سامنے موجود ہے۔ اس خیال سے مریض چاہے تم سے کتنے فاصلہ پر ہو پران خلائے محیط میں سفر کر کے فی الفور اس کے پاس

پہنچ جائے گا۔ اور بات کی بات میں تندرست بنا دیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی ضرورت نہیں لیکن اگر ایسا کر لیا جائے تو بھی ہرج نہیں۔ مریض کی اثر قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تہہاری قلبی قوت حاصل کرنے کے لئے تیار ہے۔ اس میں فوری اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دیتی ہے اگر تاہم کوئی وقت مقرر کر لیا جائے تو اس وقت مریض کو سکت و سامن ہو کر اثر قبول کرنے پر آمادہ رہنا چاہیے یہی مخفی اصول دور کے علاج کا یوگیوں میں مانا گیا ہے۔ اس طریق سے تھنہ پر مشہور معالجوں کی برابری کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔





## خیال کو منتقل کرنا

دور کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طریق سے خیال کو بھی منتقل کیا جاسکتا ہے۔ خیال جس کے پاس بھیجا جائیگا وہ اسے محسوس کر لیا کریں یہ یاد رہے کہ برا خیال اچھے خیالات والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اچھے خیالات ہمیشہ مثبت ہوتے ہیں اور برے منفی ہوتے ہیں۔ ہماری ہر ادب کہ اچھوں کا اثر تو بروں پر ہوتا ہے مگر بروں کا اچھوں پر نہیں ہوتا اگر تم چاہتے ہو کہ کوئی شخص تمہاری محبت میں مبتلا ہو تو اسے تمہارے دل میں بھی اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور اس کی نسبت بھی پاک سے تو اسے خیال ضرور اس پر اثر انداز ہو گا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود غرضی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات پاک دل معمول پر خاک اثر بھی نہ ڈال سکیں گے بلکہ الٹا وہ چند وقت کے ساتھ واپس پلٹ کر عامل پر حملہ آور ہو گئے اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلبی قوت کا جائز استعمال کرنا گویا بجلی کے ساتھ کھیلنا ہے اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات کو پاک رکھو پھر تم کو کبھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

## چند نکات:

(۱) اگر کبھی بھولے سے برے خیالات کے آدمیوں کی صحبت کا اتفاق ہو جائے اور طبیعت کو انفعال محسوس ہو تو نفس منظوم چند بار لیکر پران کو جمع کرو اور تصور سے اپنے گرد روشنی کا ایک خیالی حلقہ بناؤ۔ اس کے ذریعہ سے برے خیالات اور خراب جذبات کے اثر سے محفوظ رہ سکو گے۔

(۲) پران کی کمی کو دوا کرنا اور تانگی حاصل کرنا۔ اگر کبھی محسوس ہو کہ حرارت غریزی کم ہو گئی ہے اور جلد مہیا کرنے کی ضرورت ہے تو عمدہ ترکیب یہ ہے کہ آتش بھڑکتی لگا کر اس طرح بیٹھ جاؤ کہ پاؤں کے تلوے آپس میں ملے رہیں اور ان کی انگلیاں بھی اس طرح ہاتھوں کی پتھلیاں اور انگلیوں کی پوریں بھی آپس میں ملی رہیں۔ پھر چند منظوم سانس کو تانگی محسوس ہوگی۔ اس طریقہ سے دور مقناطیس جسم میں مسدود ہو جاتا ہے اور پران صدمہ جسم سے خارج نہیں ہوتا۔

نوٹ: اگر کسی دھماکے کی حرارت غریزی کم ہو جائے تو اس کو امداد دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے سامنے بیٹھ کر پاؤں کی انگلیاں اس کے ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لو۔ پھر دونوں (عامل و معمول) منظوم سانس لیں۔ عامل خیال کرے کہ پران ہوا میں سے کشید کر کے معمول کے جسم میں داخل کر رہا ہوں اور معمول جس کی حرارت غریزی کم ہو گئی ہے خیال کرے کہ وہ پران کو عامل کے جسم سے کشید کر رہا ہے۔

احتیاط:

مشق سے پہلے اس بات کا جاننا معمول کے لئے ضروری ہے کہ وہ جس عامل کی مدد سے اپنی برق حیات کی کمی کو پورا کرنے لگا ہے۔ اس کے خیالات کیسے ہیں کیونکہ اگر عامل کے خیالات اچھے نہ ہوں گے تو معمول پر بھی اس کے برے اثرات ضرور پڑے گئے چاہے وہ عارضی ہو یا دیر پا۔ مگر برا اثر یا آسانی دور کیا جاسکتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ معمول طریق مذکورہ بالا سے دور مقناطیس کو مسدود کر لے پھر چند منظوم سانس لے۔

(۳) پانی میں پران داخل کرنا۔ پانی میں داخل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شیشے یا مٹی کی ٹھنڈیا میں پانی ڈال کر موت چپ پر رکھ لو پھر نفس منظوم لینا شروع کرو اور دست راست کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے منہ میں لٹکا دو مکروہ سطح آب سے چھوٹیں نہیں پہنچنے سے دس منٹ تک تصور کرو کہ گویا صحت بخش پانی میں ڈال رہے ہو۔ اس طرح پر عمل کیا ہوا پانی اور لاغر مریضوں پر اکسیر کا غم رکھتا ہے۔ خصوصاً جبکہ علاج کرنے کا خیال بھی ساتھ ہو۔

(۴) قلبی و دماغی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے صرف جسم پر ہی نہیں بلکہ دماغ و قلب پر بھی اثر ڈالا جاسکتا ہے۔ غماص کر جب نفس منظوم کی مشق بھی ساتھ ہو۔ تمہاری یہ قوت بدرجہ بڑھ جائے گی۔ جو صفات تم حاصل کرنا چاہتے ہو ان کا تصور قدم کر کے نفس منظوم کی مشق کرو۔ بے فکری، بے خوفی، قوت استدلال، ضبط و تحمل، سکون قلب، ترقی حافظہ و دماغ یہ سب صفات حاصل ہو سکتی ہیں اسی طرح بری عادتیں ان کے خلاف تصور باندھنے اور نفس منظوم کی مشق کرنے سے دور بھی۔

اوصاف حمیدہ و خصایل حسہ حاصل کرنے کے لئے ہم ایک مشق ذیل میں درج کرتے ہیں۔ سیدھے بیٹھو یا لیٹ جاؤ اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر خیال کرنے لگو کہ گویا وہ

ایک بے جان شے ہے۔ ایسا کرنے سے تمہارے جسم کو بہت آرام ملے گا پھر تصور قائم کرو کہ جن صفات کو تم حاصل کرنا چاہتے ہو۔ تم میں موجود ہیں۔ اس خیال پر بڑا زور دو تمہاری طبیعت ان صفات کو قبول کر رہی ہے تم ان اوصاف سے متصف ہو رہے ہو۔ نفس منطوم لیتے رہو اور تصور کو قائم رکھو۔ آہستہ آہستہ وہ صفات حاصل ہوتی جائیں گی۔

(۵) جسمانی قوت حاصل کرنا۔ قوت جسمانی بھی اسی طریق سے حاصل ہو سکتی ہے جس سے صفات دماغی و قلبی مثلاً دل و دماغ کا دور دورہ ہو سکتا ہے۔ کتنا ہوا عضو پھر سے بن سکتا ہے چہرے کی صورت بدل سکتی ہے اور جسم کی ہڈیاں جیسا کہ تمہاری کا خیال ہوگا وہ اس کے چہرے سے نظر و رفتار سے نشست و برخاست کے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا۔ اس خاص حصہ جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کر کے نفس منطوم کے ساتھ تصور کرو کہ پران کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہو۔ یہ طریقہ ہر ایک حصہ جسم کے لئے کافی ہے ماحصل یہ کہ صحت کا خیال جس طرح سے صحت ملتی ہے۔ خوبصورتی کا خیال جتانے سے خوبصورتی۔ جیسا تمہارا خیال ہوگا دیے ہیں ان میں جانو کہ نفس منطوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ رکھو اور پھر اس کا تصور قائم کر کے تم ہر ایک ذی خواہش کو اپنے طریقہ اس میں خود غرضی کی بونہ ہو پورا کر سکتے ہو۔

(۶) خطرناک جذبات یا انتشار قلب کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات مثلاً خوف، غصہ، کینہ، نفرت، حسد انتقام وغیرہ قوت ارادہ سے جس کے ساتھ نفس منطوم بھی ہو بہت آسانی سے دور کئے جاسکتے ہیں۔



## مشق:

نفس منظوم کو شروع کر کے خیال (دل) میں قائم کرو اور حکم دو کہ نکل۔ یہ حکم اخراج نفس کے وقت اطمینان و مضبوطی کے ساتھ دینا چاہیے اور تصور کرنا چاہیے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا کر کے مصفی سانس لو اور پھر دیکھو کہ کس قدر فائدہ ہوا ہے مگر حکم دل سے اور مضبوطی کے ساتھ ہونا چاہیے۔

(۷) قوت حیوانی کو بھریں دیکر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سانس کی ایک ایسی مشق درج کرتے ہیں جس کے ذریعے سے ہمارے شاگرد قوت حیوانی سے تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے بجائے اس کے کہ اس کا دستورات کی محبت میں جائز و ناجائز طریقہ سے ضائع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں خلق کرنا ہے لیکن جسم میں اس کی بدولت مادہ حیات بچھن پیدا کر کے ہم اس سے بجائے تخلیق کے اور کام بھی لے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں تو دو تین سو سال تک زندہ رہ کر دائمی و جسمانی قوت کا محض اظہار کئے ہیں۔ جوئی لوگ جب ذیل کی مشق پر عمل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات آہستہ آہستہ بڑھ جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم میں اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت مقناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلتے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے عضو تناسل مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج دیکر چاہو نفس پرستی میں ضائع کرو چاہو تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل ضائع نہ کرو اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا

کی بہار دیکھو۔ تمہارے بس کی بات ہے۔

قوت حیوانی کو کسی دوسری قوت میں منتقل کر کے اپنے جسم میں جذب کر لینا سہل ہے۔ نفس منظوم کے ساتھ یہ کاروائی آسانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہو جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں منتقل کرانے میں آسانی رہتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے:

مخص قوت کا خیال دل میں کرنا اور خیالات کو دور رکھ کر کوشش کے باوجود بھی ایسے خیالات کو دور رکھ کر کوشش کرنا۔ یہ خیالات اس وقت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کا نام جسم و دماغ کی قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہئے ہو۔ سست ہو کر لیٹ جاؤ یا سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور تصور باندھو کہ قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کشید کر کے میں لے جا رہے ہو۔ جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کر جمع رہے گی۔ پھر نفس منظوم لینا شروع کرو اور دم کشید دم کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو اوپر کی طرف کشید کر رہے ہو اور قوت ارادی سے حکم دو کہ قوت حیوانی تصور کا اس سے نکل کر (دماغ) میں آجائے اگر نفس کا نظم ٹھیک ہو گیا ہے اور تصور بھی قائم ہے تو قوت کو اوپر کی طرف آنکھوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور حصہ جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں جانے کے لئے حکم دو اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طریقہ جسم کو بھی سڈول اور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشید دم کے ساتھ قوت کو اوپر کی طرف کشید کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھیجنا ہو بھیج جائے۔ ایسا کرنے سے جہاں قوت پہنچانی ہوتی ہے ضرور پہنچ جاتی ہے۔

یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو منی کہتے ہیں کشید نہیں ہوتا

بلکہ لطیف پران جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے تو مضائقہ نہیں مگر ارادنا جھکانے کی ضرورت نہیں ہے۔

(۸) دماغ کا تکان رفع کرنا سیدھے بیٹھو، بالکل سیدھے چھاتی باہر کو نکلی ہوئی،

شانے اوپر کو اٹھے ہوئے۔ آنکھیں آگے کی طرف ہاتھوں کو رانوں پر لگا رہنے دو اور نفس منظم لینا شروع کرو مگر پہلے کی طرح نہیں بلکہ ایک تھنہ سے کشید کرو اور دوسرے سے خارج۔ پھر دوسرے سے کشید اور پہلے سے خارج۔ علیٰ ہذا تھنہ اول بائیں تھنہ کو اٹھوٹھے سے خوب بند کر کے دائیں سے سانس کشید کرو اور جب معمول کوک کر دالیں تھنہ کو بند کر کے بائیں سے خارج کرو۔ پھر دائیں تھنہ کو بند تھوڑا بند رکھ کر بائیں سے کشید کرو اور دالیں سے خارج کر دو۔ بار بار ایسا کرو جب تک کہ تھک نہ جاؤ۔ یہ ورزش دماغ کے تکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے لئے اوزہیں مفید ہے (بالخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا پڑتا ہے) سخت سے سخت، دماغی سخت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی حاصل کر سکتا ہے۔



## نفس روحانی

نفس مظلوم اور قہر کے ارادی سے صفاتِ ربانی قلبی ہی حاصل نہیں ہوتیں بلکہ روحانی قوتیں بھی۔ یوگی لوگوں کا قول ہے کہ انسان میں بڑی بڑی قوتیں موجود ہیں۔ جو بحالتِ موجودہ مخفی ہیں اور شدہ شدہ ترقی ہونے پر ظہور میں آئیں گی۔ لیکن ہم کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوتِ ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں کو حاصل کر سکتا ہے جو قانونِ قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد ہی نوعِ انسان کو حاصل ہوگی۔ اس غرض کے لئے جس قدر اشکال میں ان کی روح پروان ہے نفسِ مظلوم ہر چند اس میں نفسِ باطنی کوئی ایسی طاقت نہیں جس سے انسان فوقِ الفطرت کام کر سکے۔ تاہم اس کی باطنی طاقتیں ایسے بس میں ہو جاتے ہیں کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔

ہم ذیل میں دو طریقے علمِ باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔

(۱) علمِ الروح

(۲) علمِ محیط

طالب کو شروع میں زیادہ بے قرار نہ ہونا چاہیے بلکہ صبر اور استقلال کے ساتھ کوشش کرنا چاہیے۔ دیکھنا یہ ہے کہ تخم کاشت کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکہ ظہور میں آتا ہے۔

(۱) علم الروح: انسان کی اصلی انانیت جسم دماغ یا قلب نہیں ہے۔ یہ صرف انانیت ادنیٰ کے اجزاء ہیں۔ اصلی انانیت کا وجود نہ جسم پر منحصر ہے نہ دماغ و دل پر۔ یہ تو وہ چیزیں ہیں جن کو وہ (اصلی انانیت) کمالات کے طور پر استعمال کرتی ہے۔ پھر اصلی انانیت کیا ہے؟ آؤ ہم بتائیں کہ اصلی انانیت وہ ہے جس کو انسان اپنے آپ کو سمجھتا ہے اور جس کو ظہورِ احدت میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں۔ یہ وہ قطرہ ہے جو دماغ سے نکلتا ہے۔ جو ہمیشہ یکساں حالت میں رہتا ہے۔ جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے تم سمجھے۔ کبھی بھول کر بھی یہ خیال نہ کرنا کہ تمہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم کچھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی کچھ تم ہو۔ جس کا نام ہے۔ وہ ایک عارضی مقام ہے۔ (تمہارا) جس کو ایک نہ ایک دن تمہیں چھوڑنا ہوگا۔ جس طرح چاند نے کپڑے کو تار کر پھینک دیتے ہیں۔

تم اگر چاہو تو وہ قوت حاصل کر سکتے ہو۔ جس سے تم پر روح کی (تمہاری) حقیقت آشکارا ہو جائے اور معلوم ہو جائے کہ اس کا جو جسم کبھی پر منحصر نہیں ہے بلکہ اس کے فنا ہو جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم زندہ رہو گے۔ یوگی لوگ اس قوت کو جس مشق سے حاصل کرتے ہیں اس کا راز ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی جان ہے ہم عدا یہاں قلمبند کرنے سے گزیر کرتے ہیں۔ البتہ جب ممبر ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے تو اس کے کان میں وہ راز پھونکا جاسکتا ہے۔

(۲) علم محیط یا وصال ذات باری۔ اگر ذات محیط ایک بے تھاہ سمندر ہے تو روح

انسان اس کا ایک قطرہ جو بظاہر اس سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے مگر فی الحقیقت ہے اسی کا جز و انسان جوں جوں روحانیت میں ترقی کرتا جاتا ہے۔ اس کو اپنا تعلق ذات محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے یہاں تک وہ خود کو اور ذات محیط کو ایک ہی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے۔

یوگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس منظوم و استغراق حاصل کرتے ہیں لیکن ہم یہاں صرف ایک مشق لکھنے پر ہی اکتفا کریں گے۔

مشق:

پشت پر کمر کا کمرہ کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ نفس منظوم یہ مشق کر۔ اور ذات محیط سے جو تمہارا تعلق ہے اس پر غور و تصور کرو کہ اس کا ایک ذرہ تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جز و تصور کرو۔ محسوس کرو کہ ذات محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے اس کی قوت و توانائی تمہارے جسم میں آرہی ہے۔ ذیل کے طریقوں سے مشق کر جاؤ۔

(۱) ہر کشید نفس کے ساتھ خیال کرو کہ باری کی قوت لانہایت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو کہ اس قوت کو اوروں تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر جاندار کی محبت سے دل کو پر کرو اور چاہو کہ جو فضل الہی تم پر ہے اوروں پر بھی ہو اور تصور کرو کہ نور ذات تم میں بھرا ہوا ہے۔

(۲) نہایت ادب اور خلوص باطنی کے ساتھ ذات باری کا تصور دل میں قائم کرو اور خیال کرو کہ اس کا دریائے نور جوش میں آکر تمہاری کشتی دل کو سیراب کر رہا ہے یا تم میں داخل

ہو رہا ہے پھر یہ خیال کرو کہ یہ تو تم سے نکل کر تمہارے بھائی، بہن اور ان لوگوں میں جاتا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو اس مشق کے عامل کو غیر معمولی طاقت ودانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

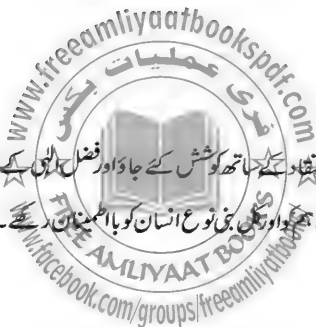
### عام ہدایات:

(۱) ہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ان لوگوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں جائے گی جو مادیت کی زندگی میں اس طرح محبت کر رہے ہیں کہ ان کے نام سے کانوں پر ہاتھ دھرتے ہیں ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فائدہ نہ اٹھا سکیں گے۔ اس لئے ان کو چاہیے کہ ان سے درگزر کریں ورنہ انجام اچھا نہ ہوگا۔

(۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دوران مشق میں طبیعت کو ان خیالات پر قائم رکھیں جن کا تصور چاہئے ہے اور پر لکھا گیا ہے۔ آہستہ آہستہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کہ پورا تصور قائم ہو جائے گا۔

(۳) ان مشقوں کو بلا ضرورت دہرائیں اور ان سے جو سرور تمہیں حاصل ہوگا۔ اس کے پھر میں آکر معاملات دینی سے متفرغ نہ ہو جانا کیونکہ تعلقات دینی کو کیسے ہی ناگوار اور خلاف طبع ہوں تمہارے لئے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہیے بلکہ روحانی سرور سے دنیاوی تکالیف و مصائب کا مقابلہ کرو اور خیال کرو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔





ہمت اور اعتقاد کے ساتھ کوشش کئے جاؤ اور فضل الہی کے امیدوار رہو۔

خدا ہم کو اور بھی نئی نوع انسان کو باطمینان رکھے۔ آمین

# عملیات سیکھیں

ادارہ راہنمائے عملیات کے تحت دیگر امور کے ساتھ ساتھ کورس کے کورس کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ وہ لوگ جو عملیات سیکھنے کے خواہش مند ہیں یہ سہ ماہی میں عملیات میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ عملیات کے کورس میں داخلہ لے لے اس فن میں مکمل مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کورس کی خاص خوبی یہ ہے کہ آپ کو مختلف قسم کے عملیات، زکوٰۃ اور چاندی وغیرہ کے حوالے سے الگ الگ عمل سیکھیں اور کورس کرتے ہی ضرورت نہ ہو کہ اس میں آپ کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑے اور کسی بھی مسئلہ کے لیے مکمل اور جامع عمل سیکھیں۔ اس کے حوالے سے راہنمائی دی جائے گی۔ اس کے علاوہ کہ بعض لوگ سحر اور جادو کے لیے الگ، طہرہ کے لیے الگ، رزق کے لیے الگ، اس طرح دیگر معاملات کے لیے الگ الگ کورس کرواتے ہیں، ایسا راہنمائے عملیات کے تحت جاری کورس میں نہیں کیا جاتا بلکہ غالباً علم کو کورس کے اختتام پر آپ کو مکمل عامل کی قابلیت تک پہنچایا جاتا ہے۔ یہ کورس بذریعہ ڈاک کروایا جاتا ہے اور کوئی بھی فرد اس میں داخلہ لے سکتا ہے۔

# جواہرات

آپ کے مسائل کے حل، آپ کی صحت، روزگار اور رزق میں برکت و وسعت، مشکلات و غم کے حصول صحت، معاشرتی عزت و وقار و مرتبہ کے حصول، روحانی مسائل کے حل، روزمرہ مسائل و پریشانی کے حل کے واسطے، تعلیمی سلسلوں میں رکاوٹوں کے خاتمے اور آپ کے علم کی طرف متوجہ ہونے، اعلیٰ تعلیم کے واسطے، عیادوٹوں سے بچنے کے علاوہ وغیرہ کے لئے ڈائجسٹ پیدائش کے حوالے سے مواد پر پتھر کا انتخاب، کتابوں کی نحوست دور کرنے کے واسطے پتھر و جواہرات استعمال کرنا زندگی میں کامیابیوں کو بڑھائے گا۔

آپ اداہ سے اصل پتھر مناسب قیمت پر اعتماد کے ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔

# خالد روحانی لائبریری

خالد روحانی لائبریری کے تحت عملیات 'روحانیات' نجوم پامسٹری 'دل' اعداد 'جفر' ساعات 'طب' اور علوم مخفی کی دیگر شاخوں پر اردو عربی فارسی اور انگریزی کی قدیم اور نایاب کتب فوٹوکاپی کی شکل میں علوم مخفی کے شائقین کے لیے پیش کی گئی ہیں۔ یہ تمام کتب اور نایاب کتب کی مکمل فہرست آپ دفتر سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ پر بھی تمام معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ یہ کتب علم کا نایاب خزانہ ہے جسے ہم نے ہر فرد کے فائدے کے لیے پیش کر دیا ہے۔

500 کے قریب پرانی اور نایاب کتب دستیاب ہیں

☆ درج ذیل تفصیلی فہرست کے لیے جوانی لطافہ ارسال کریں ☆

## کورسز

خالد انشی نیوٹ آف اکلٹ سائنسز، لاہور کا قیام 1991 میں عمل میں آیا تھا۔ اس کے تحت ادارہ نے مختلف علوم پر کورسز کا اجراء بالمشافہ، ڈاک اور کلاسز کے ذریعے کیا۔ اس وقت نجوم اعداد 'جفر' حضرات 'جفر' ٹیرٹ کارڈ 'عملیات' انعامی نمبروں 'ساعات' وغیرہ پر کورسز جاری ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے رابطہ کریں۔

مسائل کے حل روحانی و عملیاتی

مدد حاصل کرنے نقوش و زائچہ

جات اصل جواہرات کے حصول

الکحل ہے پاک عطریات تہروں

کی تسبیح انگوٹھیوں کے لیے

مکمل اعتماد اور یقین کے ساتھ

ذاتی طور پر یا بذریعہ جوابی خط یا

ای میل سے رابطہ کریں

[khalidrathore.com](http://khalidrathore.com)

# راہنمائے عملیات

راہنمائے عملیات ہر ماہ شائع ہوتا ہے۔

---

خالد روحانی جنتری

خالد روحانی جنتری ہر سال شائع ہوتی ہے۔

---

خالد ہندی جنتری

خالد ہندی جنتری ہر سال شائع ہوتی

---

فروزق  
Far-Zoq

Far-Zoq, an English quarterly

---

# خالد رُوحانی جنتری

خالد روحانی جنتری ہر سال شائع ہوتی ہے۔ یہ سال بھر کے لیے آپ کی تمام نجومی و عملیاتی ضرورتوں کو پورا کرتی ہے۔ مختلف موضوعات پر بہترین مضامین اس کو مقابلے کی تمام تقویموں اور جنتریوں سے ممتاز کر دیتے ہیں۔ تمام بروج کے سالانہ حالات، ملکی حالات، تمام سال کی تقویم، و تاربخوں کا حساب، کو اکب کے شرف و ہیبت و داخلہ بروج کا بیان، گرہن، سحری، افطاری کے اوقات، نظرات کو اکب، عملیات، نجوم اور دیگر علوم غنی پر مضامین اس کا لازمی حصہ ہیں۔ مکمل تفصیل آپ خالد روحانی جنتری کے آئینے میں پائی جاتی ہے۔ بس یوں سمجھ لیجئے یہ جنتری پیشہ ور نجومی عامل سے لیکر علوم غنی کے طلباء اور عام لوگوں کے لیے بھی مفید ہے۔ عملیات اور مختلف موضوعات پر مضمون اس کی خاص صفت ہیں۔

## خالد ہندی جنتری

ہندی حساب سے پاکستان کی شائع ہونے والی پہلی اور واحد جنتری ہے۔ اس میں ہندی حساب سے سالانہ حالات کے علاوہ تمام حسابات پاکستانی و انڈیائی کے مطابق کیے گئے ہیں۔ سبھی نجومیوں، لکھن سارنی، ہندی کو اکب، رفتاریں اور بہت ساری دیگر معلومات جو تمام تر ہندی حساب سے ملتی ہیں۔ پاکستان کے وہ نجومی حضرات جو انڈیا سے آنے والی جنتریاں جو کہ انڈیا کے وقت کے مطابق تیار کی جاتی ہیں استعمال کرتے تھے ان کے لیے یہ ایک نعمت سے کم نہیں۔ انڈیا سے آنے والی جنتریاں صرف انڈیا میں درست طریقے سے استعمال ہو سکتی ہیں۔ جبکہ خالد ہندی جنتری میں دیئے گئے کسی بھی حساب کو پاکستان کے وقت کے مطابق کرنے یا تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ آپ کی سہولت کے لیے علم نے یہ سب محنت کر دی ہے۔ پاکستان کے تمام اہم شہروں کی لکھن سارنی بھی اس میں شامل ہے۔ ہندی حساب سے کو اکب تقویم بھی سال بھر کی تمام ضروریات کے مطابق شامل کر دی گئی ہے۔ اس کے علاوہ ہندی نجوم وغیرہ کے حوالے سے قابل قدر مواد اس میں فراہم کیا گیا ہے۔ اضافی طور سال بھر کے لیے انعامی نمبر روزانہ کی بنیاد پر بھی دیئے گئے ہیں۔

# جواہرات

آپ کے مسائل کے حل، آپ کی صحت، روزگار اور رزق میں برکت و وسعت، مختلف امراض سے حصول صحت، معاشرتی عزت و وقار و مرتبہ کے حصول، روحانی مسائل کے حل، روزمرہ مسائل و پریشانی کے حل کے واسطے آپ کو جو کتابیں پیش کی گئی ہیں ان کے مطالعہ سے آپ کو علم کی طرف متوجہ ہوئے، اعلیٰ تعلیم کے واسطے، دو نوکے سے بچنے، سحر کے علاج وغیرہ کے لئے زانچہ پیدا ہونے کے حوالے سے موزوں پتھر کا انتخاب، ستاروں کی نحوست دور کرنے کے واسطے پتھر و جواہرات استعمال کرنا زندگی میں کامیابیوں کو بڑھانے کے لئے آپ اداہ سے اصل پتھر مناسب قیمت پر اعتماد کے ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔

## خالد روحانی جتنری

ہر سال شائع ہوتی ہے





500 books

# قدیم کتب

عملیات و روحیات مجموعہ پامسٹری رٹل اعداد و جغرافیہ سائنس طبع اور علوم مخفی کی دیگر شاخوں پر عربی و فارسی اور انگریزی کی قدیم اور نایاب کتب فوٹو کاپی کی شکل میں علوم مخفی کے شائقین کے لیے پیش کی گئی ہیں۔ قدیم اور نایاب کتب کی مکمل فہرست آپ دفتر سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ پر بھی تمام تفصیلات فراہم کی گئی ہیں۔ یہ کتب علم کا نایاب خزانہ ہے جسے ہم کے ہمارے گروپ کے لیے پیش کر دیا ہے۔

500 کے قریب پرانی اور نایاب کتب دستیاب ہیں

قدیم کتب کی تفصیلی فہرست کے لیے جوابی لفافہ ارسال کریں

ہرماء شائع ہوتا ہے

راہنما ماحولیات و عملیات

علوم مخفی کے موضوع پر ایک ایسا پرچہ ہے جو ہر گھر اور عامل کی ضرورت ہے۔ یہ ہر ماہ باقاعدگی سے شائع ہوتا ہے۔ نجومی ماہانہ حالات، عددی ماہانہ حالات، باندھ نمبر، عملیات، نجوم، روحانیت، تنجیم، حاضرات، سحر، جادو، جفر، پامسٹری، بینا نزم، پتھر، نقوش، الواح، اعداد، نفس، رمل، تقویم، ساعات، تنجیم، زکات، خواب، تل شناسی، مہنطیکی قوت، مراقبہ، ماہانہ حالات، باغی نمبر، انفرادی نمبر، سیاسی حالات، کوکبی نظرات، روزانہ تقویم، یونانی اور ہندی نجومی حسابات، بزرگوں کے حالات اور بہت سے دوسرے امور اس میں زیر بحث آئے ہیں۔

خالد رُوحانی جنتی

فروش ویژه در روزهای آخر سال



خوش جیسے سرشار شاہدِ مآپش



خوش حسین سرفراز شوق ماہر